

# TECH TALKS... AND MORE!



Connect. Engage. Thrive

Dear Local District Central Families:

Welcome to our closing week of **Tech Talks... and More!** of the year 2020! Although this year of trials and tribulations has tested each of us in unimaginable ways, we have in the process learned to turn to each other for support, and we have found the resilience that exists and can be further developed in each one of us. For our first offering this week, we are fortunate to have **Mr. Gustavo Sagredo**, LCSW PPSC, our own Local District Central Psychiatric Social Worker, reminding us that we “cannot pour from an empty cup”, thus the importance of **Self-Care**. Then on Friday, our friends from **GrowingGreat** will bring us a holiday-themed story-time, cooking demonstration, and movement activities for families with little ones ages 2 -5.

## Looking forward to seeing you for:

**Wednesday, December 16, 2020**

### ***Self-Care for the Caregiver***

**Time: 3:00 pm – 4:00 pm**

**Zoom Webinar Link:**

**<https://lausd.zoom.us/j/95673676024>**

**Meeting ID: 956 7367 6024**

**Phone Access: 213-338-8477 (+ Mtg. ID)**

- Engage in learning about and recognizing symptoms of parental burnout
- Reflect on finding a balance between family, parenting, work, and life
- Assessing your own Wellness Plan and Self-Care strategies
- Reflect on ways we can cope & incorporate self-care strategies that promote resiliency and creating a positive balanced personal and family life.



Planting seeds in gardens, classrooms, and communities for a healthier tomorrow.



**Friday, December 18, 2020**

### ***Healthy and Fun Holiday Meal Preparation with our Little Ones!***

**Time: 3:00 pm – 4:00 pm**

**Zoom Webinar Link:**

**<https://lausd.zoom.us/j/95673676024>**

**Meeting ID: 956 7367 6024**

**Phone Access: 213-338-8477 (+ Mtg. ID)**

# AL DÍA CON LA TECNOLOGÍA



Conectarse. Participar. Prosperar

## ...Y ¡MÁS!

Estimadas Familias del Distrito Local Central:

¡Bienvenidas al cierre de nuestras presentaciones de *Al Día con la Tecnología... ¡y Más!* del año 2020! Aunque este año de penas y tribulaciones nos ha puesto a prueba de maneras inimaginables, en el proceso hemos aprendido a acudir unos a otros en busca de apoyo, y hemos encontrado la capacidad de recuperación (resiliencia) que existe en cada uno de nosotros y nosotras, que puede desarrollarse aún más. Para nuestra primera presentación de esta semana, tenemos la suerte de contar con el Sr. **Gustavo Sagredo, LCSW**, nuestro estimado Trabajador Social Psiquiátrico del Distrito Local Central, recordándonos que “no podemos verter de un vaso vacío”, de ahí la importancia del **Autocuidado**. Luego, el viernes, y con temática de fiestas de fin de año, nuestros amigos de **GrowingGreat** nos brindarán una demostración de cocina y actividades de movimiento para familias con pequeños de 2 a 5 años.

### **Entonces, les esperamos para:**

**miércoles, 16 de diciembre, 2020**

#### ***Autocuidado Para Quien Cuida***

**Horario: 3:00 pm –4:00 pm**

**Enlace Zoom:**

**<https://lausd.zoom.us/j/95673676024>**

**Identificación: 956 7367 6024**

**Acceso Telefónico: 213-338-8477**

- Participar en el aprendizaje y reconocimiento de los síntomas del agotamiento parental
- Reflexione sobre cómo encontrar un equilibrio entre la familia, la crianza de los hijos, el trabajo y la vida.
- Evaluando su propio plan de bienestar y estrategias de autocuidado.
- Reflexione sobre las maneras en que pueden hacer frente e incorporar estrategias de autocuidado que promuevan la resiliencia y creen una vida personal y familiar positiva y equilibrada.



*Plantando semillas en jardines, aulas y comunidades para un mañana más saludable.*



**viernes, 18 de diciembre, 2020**

#### ***Preparando Alimentos Festivos de Forma Saludable y Divertida con Nuestros Pequeños y Pequeñas***

**Horario: 3:00 pm –4:00 pm**

**Enlace Zoom:**

**<https://lausd.zoom.us/j/95673676024>**

**Identificación: 956 7367 6024**

**Acceso Telefónico: 213-338-8477**